ES

SMARTHEART

Pulsómetro
con lente táctil (TOL) y
alerta por vibración
Modelo: SE102

Pulsómetro
con lente táctil (TOL)
Modelo: SE102L

MANUAL DE USUARIO

ÍNDICE

Introducción **3**
Características más importantes **4**
Vista frontal 4
LCD 5
Para empezar **6**
Encender el reloj (sólo la primera vez que se usa) 6
Cómo ponerse la banda pectoral 6
Señal de transmisión 7
Alternar entre dos modos de operación 9
Reloj / alarma / tono del teclado / pantalla táctil 10
Alarma 11
Tono keypad 11

SE102_M_ES_R3.indd 1 5/30/06 2:39:55 PM

Pantalla táctil (tol - patente en curso) 12
Límites de ritmo cardíaco / alerta 13
Actividad objetivo 14
Ritmo cardiaco máximo/mínimo/superior 14
Alerta de ritmo cardíaco 15
Datos del usuario 16
Nivel de actividad 17
Índice de forma física 18
Cronómetro 19
Consultar datos mientras funciona el cronómetro 20
Porcentaje de lectura de ritmo cardíaco 21
Retroiluminación / bloqueo del teclado 21
Pilas 21
Información de entrenamiento 24
Cómo le ayuda el monitor de ritmo cardiaco 24
Consejos para entrenar 25
Avisos e instrucciones de cuidado 26
Actividades en interior y exterior 27
Ficha técnica 28
Sobre Oregon Scientific 30
EU - Declaración de conformidad 30

SE102_M_ES_R3.indd 2 5/30/06 2:39:55 PM

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el **Pulsómetro *SE102 & SE102L** de Oregon Scientific™.

* SE102 = Pulsómetro con lente táctil (TOL) y alerta por vibración

SE102L= Pulsómetro con lente táctil (TOL)

(TOL: Patente pendiente)

NOTA Tenga este manual a mano cuando use el nuevo producto. Contiene prácticas instrucciones explicadas paso a paso, así como especificaciones técnicas y advertencias que debe conocer.

SE102_M_ES_R3.indd 3 5/30/06 2:39:56 PM

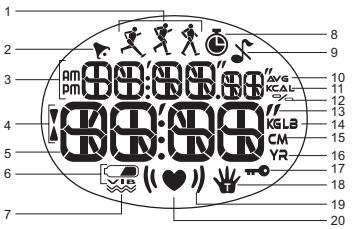
CARACTERÍSTICAS MÁS IMPORTANTES

VISTA FRONTAL

1. **Pantalla táctil (patente en curso):** Tóquela para visualizar un modo de visualización predeterminado
2. **RC:** Acceder al modo de ritmo cardíaco, alternar entre pantallas de ritmo cardiaco
3. **MODE:** Pasar a otro modo de pantalla.
4. **ST / SP / + :** Iniciar / detener cronómetro; cambiar configuración
5. **☀ / 🔒 :** Encender retroiluminación; bloquear / desbloquear teclado
6. **SET:** Acceder al modo de ajuste, alternar entre pantallas de ajuste del reloj

SE102_M_ES_R3.indd 4 5/30/06 2:40:00 PM

LCD



1. nivel de actividad caminar / footing / correr
2. **:** la alarma está ajustada, parpadea cuando está activa
3. **AM / PM:** Reloj de 12 horas
4. **/ :** Límite máximo / mínimo de ritmo cardiaco
5. Hora / Ritmo cardíaco
6. **/ * :** Batería agotada / La pila de la alerta vibratoria está casi gastada
7. ***** **:** La alerta de ritmo cardiaco está configurada para vibrar
8. **:** Se muestra el cronómetro, o el cronómetro está en funcionamiento
9. **:** Tono keypad desactivado
10. **AVG:** Lectura de ritmo cardíaco medio
11. **KCAL:** Unidad de caloría

SE102_M_ES_R3.indd 5 5/30/06 2:40:10 PM

12. **%:** Porcentaje de lectura de ritmo cardíaco
13. **/ / / / :** Unidades imperials de altura (pies y pulgadas)
14. **KGLB:** Unidad de peso corporal
15. **CM:** Unidad de altura métrica (centímetros)
16. **YR:** Año de nacimiento del usuario
17. **:** Bloqueo de botones activado
18. **:** Función táctil activada
19. **:** El ritmo cardíaco ha superado el límite indicado
20. **:** Parpadea cuando recibe señal de ritmo cardíaco

* sólo para SE102

PARA EMPEZAR

IMPORTANTE Para utilizar el reloj eficazmente cuando haga ejercicio, es decir, para calcular las calorías que quema o el índice de forma física, **ES NECESARIO** configurar los límites de ritmo cardíaco tal y como se muestra en las secciones correspondientes.

ENCENDER EL RELOJ (SÓLO LA PRIMERA VEZ QUE SE USA)

Pulse cualquier botón durante 2 segundos para activar la pantalla LCD.

CÓMO PONERSE LA BANDA PECTORAL

Cinta

La banda pectoral sirve para medir el ritmo cardíaco y transmitir los datos al reloj.

SE102_M_ES_R3.indd 6 5/30/06 2:40:16 PM

1. Moje las almohadillas conductivas de la cara inferior de la banda pectoral con unas cuantas gotas de agua o un gel conductivo para garantizar un buen contacto.
2. Colóquese la banda pectoral sobre el pecho, asegurándose de que quede correctamente colocada sobre sus músculos pectorales.

CONSEJOS

- Para obtener lecturas precisas del ritmo cardíaco, asegúrese de llevar la banda pectoral sobre el corazón.
- Evite las zonas con pelo denso.
- En climas secos y fríos podrían pasar varios minutos antes de que funcionara correctamente. Esto es normal y debería mejor al cabo de unos minutos de ejercicio.

NOTA Si la banda pectoral no registra ninguna actividad durante 5 minutos, el modo de ritmo cardíaco pasará automáticamente al de reloj.

SEÑAL DE TRANSMISIÓN

La banda pectoral y el reloj tendrán un alcance de transmisión máximo de unos 62,5 cm (25 pulgadas). Si el reloj está buscando la señal de la banda pectoral, asegúrese de que la cinta no esté a más de 10 cm (4 pulgadas) del reloj.

SE102_M_ES_R3.indd 7 5/30/06 2:40:17 PM

ICONO	DESCRIPCIÓN
	Parpadea cuando encuentra una señal
	Aparece cuando la alerta de ritmo cardíaco está ENCENDIDA

Si observara que la señal es débil o viene interrumpida por una interferencia ambiental:

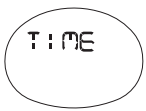
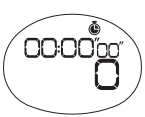
- Reduzca la distancia entre la banda pectoral y el reloj.
- Reajuste la posición de la cinta.
- Compruebe que las almohadillas conductivas estén suficientemente húmedas como para garantizar contacto sólido.
- Compruebe las pilas. Si están casi gastadas, su cobertura podría reducirse.

NOTA Las interferencias del entorno pueden deberse a interferencias electromagnéticas. Estas interferencias pueden producirse cerca de líneas de alta tensión, semáforos, líneas colgadas, líneas ferroviarias, líneas de trolebús o tranvía, televisores, motores de automóviles, ordenadores para bicicleta, ciertos equipos de ejercicio propulsados con motor, teléfonos móviles o al pasar por puertas de seguridad eléctricas. En caso de interferencias, el registro de ritmo cardíaco puede inestabilizarse y no ser preciso.

SE102_M_ES_R3.indd 8 5/30/06 2:40:18 PM

ALTERNAR ENTRE DOS MODOS DE OPERACIÓN

Pulse **MODE** para alternar entre los 4 modos de operación. Cada modo tiene un banner que le indicará a qué modo está accediendo. Al cabo de 1 segundo, este banner desaparece automáticamente para mostrar la pantalla principal del modo.

MODO	BANNER	MODO PRINCIPAL
RELOJ		
CRONÓME-TRO		
PERFIL DE USUARIO		
LÍMITE DE RITMO CARDIACO		

SE102_M_ES_R3.indd 9 5/30/06 2:40:24 PM

RELOJ / ALARMA / TONO DEL TECLADO / PANTALLA TÁCTIL

Para configurar el reloj:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Reloj.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.

3. Pulse + para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones.
4. Pulse **SET** para confirmar y pase al siguiente.
5. La secuencia de configuración es: Formato de 12 o 24 horas, hora, minuto, año, formato día / mes y día.

Para alternar entre los distintos modos del reloj:

1. Pulse **MODE** para desplazarse por el Modo Reloj.
2. Pulse **SET** para desplazarse por las distintas pantallas.

SE102_M_ES_R3.indd 10 5/30/06 2:40:28 PM

ALARMA

Para configurar la alarma diaria:

1. Pulse **MODE** para desplazarse por el Modo Reloj.
2. Pulse **SET** hasta llegar a la pantalla de alarma
3. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.
4. Pulse **+** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones.
5. Pulse **SET** para confirmar y pase al siguiente.
6. La secuencia de configuración es horas y minutos.

Para apagar la alarma y que vuelva a sonar el día siguiente:

Pulse cualquier tecla.

Para activar o desactivar la alarma:

1. Pulse **MODE** para desplazarse por el Modo Reloj.
2. Pulse **SET** hasta llegar a la pantalla de alarma
3. Pulse **+** para activar o desactivar la alarma. aparece cuando la alarma está ctivada.

SE102_M_ES_R3.indd 11 5/30/06 2:40:29 PM

TONO KEYPAD

Para activar o desactivar el keypad:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Reloj.
2. Pulse **SET** hasta llegar a la pantalla de tono keypad
3. Pulse **+** para modificar la configuración.
4. Pulse **SET** para confirmar.

PANTALLA TÁCTIL (TOL - PATENTE EN CURSO):

La función de pantalla táctil le ofrece fácil acceso a 6 modos predeterminados:

- Reloj
- % ritmo cardíaco
- Ritmo cardíaco medio
- Ritmo cardíaco actual
- Cronómetro
- calorías quemadas

Simplemente toque la pantalla y su modo predeterminado se mostrará durante 5 segundos antes de volver a la pantalla previa.

Para utilizar la función de lente táctil:

1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Reloj.
2. Pulse **SET** hasta alcanzar la pantalla de pantalla táctil, y use + para seleccionar **TOUCH ON**.

SE102_M_ES_R3.indd 12 5/30/06 2:40:30 PM

3. Pulse **SET** y manténgalo pulsado.
4. Pulse **+** para seleccionar 1 de los 6 modos y **SET** para confirmar.

aparece cuando se active la función de pantalla táctil, y parpadea cuando se muestra la pantalla predeterminada.

LÍMITES DE RITMO CARDÍACO / ALERTA

Para configurar límites de ritmo cardíaco mínimo y máximo / alerta

1. Pulse **MODE** para acceder al modo de ritmo cardíaco.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.

3. Pulse **+** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones.
4. Pulse **SET** para confirmar y pase al siguiente.
5. La secuencia de configuración es: Actividad objetivo (caminar, footing o correr), límite de ritmo cardíaco inferior y superior, alerta ON / OFF, hora de inicio y finalización.

NOTA Tiene que determinar la actividad de cálculo automático del límite de ritmo cardíaco inferior y superior. Si modifica el nivel de actividad objetivo o su edad, sus límites superior e inferior de ritmo cardíaco se actualizarán automáticamente.

SE102_M_ES_R3.indd 13 5/30/06 2:40:31 PM

ACTIVIDAD OBJETIVO

ACTIVIDAD OBJETIVO	RCM%	DESCRIPCIÓN
ANDAR	65-78%	Mantenimiento de la salud: baja intensidad de entrenamiento Es bueno para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
FOOTING	65-85%	Ejercicio aeróbico: Incrementa la fuerza y la resistencia. Funciona con la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.
CORRER	78-90%	Anaeróbico: Genera velocidad y potencia. Funciona con o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, construye músculo y no puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.

RITMO CARDIACO MÁXIMO/MÍNIMO/SUPERIOR

Antes de iniciar un programa de ejercicio, y para conseguir los máximos beneficios de salud de su ejercicio, es importante que conozca su:

- Ritmo cardíaco máximo (RCM)
- Límite mínimo de ritmo cardíaco
- Límite máximo de ritmo cardíaco

SE102_M_ES_R3.indd 14 5/30/06 2:40:31 PM

Para calcular manualmente sus propios límites de ritmo cardíaco:

RCM	RCM = 220 - edad
LÍMITE INFERIOR	RCM x actividad objetivo baja %. Ej. actividad objetivo es CAMINAR: Límite inferior = RCM x 65%
LÍMITE SUPERIOR	RCM x actividad objetivo alta %. Ej. actividad objetivo es CAMINAR: Límite superior = RCM x 78%

ALERTA DE RITMO CARDÍACO

En el modo de ritmo cardíaco, puede configurar la alerta de ritmo cardíaco siguiendo los pasos siguientes:

ICONO	DESCRIPCIÓN
♥	* Sonido de alerta de ritmo cardíaco y la alerta vibratoria están DESCONECTADAS
((♥))	Alerta de ritmo cardíaco ACTIVADA • 1 pitido = ha bajado por debajo de su límite inferior • 2 pitidos = ha subido por encima de su límite superior
≈≈ ♥	* Alerta por vibración de ritmo cardíaco ACTIVADA
≈≈ ((♥))	* Sonido de alerta de ritmo cardíaco y la alerta por vibración están CONECTADAS

▲ o ▼ parpadeará si sobrepasa su límite de ritmo cardiaco.

SE102_M_ES_R3.indd 15 5/30/06 2:40:33 PM

NOTA Si la banda pectoral no registra ninguna actividad durante 5 minutos, el modo de ritmo cardíaco pasará automáticamente al de reloj.

* sólo para SE102

DATOS DEL USUARIO

Para acceder a todos los beneficios del producto, configure su perfil de usuario antes de empezar con el ejercicio. De este modo generará automáticamente un índice de forma física y permitirá al reloj calcular el nivel de calories quemadas durante el ejercicio. Esta información le permitirá hacer un seguimiento de su pogreso.

Para configurar el perfil de usuario:

1. Pulse **MODE** para acceder al modo de datos personales.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.

3. Pulse **+** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones.
4. Pulse **SET** para confirmar y pase al siguiente.
5. La secuencia de configuración es: Nivel de actividad atlético, aficionado o poco (ATH / HOB / LIT), sexo (M / F), año de nacimiento, mes de nacimiento, unidad de altura (pies o metros), altura, unidad de peso (libras o kgs) y peso. En cuanto se hayan completado los datos, la pantalla de índice mostrará REGULAR, NORMAL o BIEN.

SE102_M_ES_R3.indd 16 5/30/06 2:40:33 PM

NOTA Deberá configurar su perfil de usuario para poder utilizar la función de recuento de calorías y grasas quemadas.

Para ver su índice de forma física:

Pulse **MODE** hasta llegar a la pantalla de datos del usuario.

NIVEL DE ACTIVIDAD

El nivel de actividad se basa en su propia autoevaluación y cuánto ejercicio hace regularmente.

NIVEL DE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
POCO	Bajo – Normalmente no participa en deportes recreativos ni hace ejercicio.
AFICIONADO	Medio – Realiza una modesta actividad física (como golf, hípica, calistenia, ping pong, bolos, halterofilia o gimnástica) 2-3 veces por semana, un total de 1 hora a la semana.
ATLÉTICO	Alto – Participa activa y regularmente en ejercicios físicos duros (como correr, hacer fúting, nadar, ir en bici o saltar a la cuerda) o participa en ejercicios aeróbicos vigorosos (como tenis, baloncesto o balonmano).

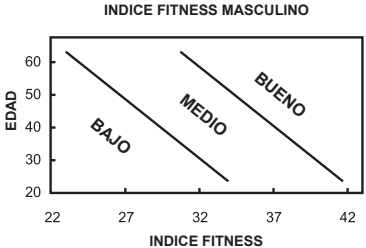
NOTA Deberá introducir el nivel de actividad para calcular las calorias quemadas y el nivel de forma física.

SE102_M_ES_R3.indd 17 5/30/06 2:40:34 PM

ÍNDICE DE FORMA FÍSICA

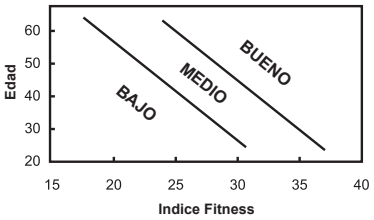
Su reloj genera un índice de forma física según su forma física aeróbica. El índice depende y viene limitado por la habilidad del cuerpo de proporcionar oxígeno a los músculos de trabajo durante el ejercicio. Normalmente se mide con la inspiración máxima de oxígeno (VO2 Max), que se define como el nivel más alto de ejercicio que se puede utilizar al hacer ejercicio a un nivel cada vez más exigente. Los pulmones, corazón, sangre, sistema circulatorio y músculos en movimiento son factores en la determinación del VO2 Max. La unidad de medición del VO2 Max es ml/kg min.

Consulte las tablas que vienen a continuación para ver una guía aproximada de lo que significa su índice de forma física:



SE102_M_ES_R3.indd 18 5/30/06 2:40:35 PM

INDICE FITNESS FEMENINO



CRONÓMETRO

Para usar el cronómetro:

1. Pulse **MODE** para navegar por el Modo Cronómetro.
2. Para iniciar / detener / reanudar el cronómetro, pulse **ST / SP**.
3. Para resetear el cronómetro, pulse y mantenga pulsado **SET**.

Si la function de pulsómetro está activado y los datos de usuario han sido introducidos, el consumo de calorias empezará a contar cuando el cronómetro esté en funcionamiento.

aparece si el cronómetro está activo. Puede hacer funcionar el cronómetro mientras accede a otros modos. parpadea hasta que vuelve al modo cronómetro.

SE102_M_ES_R3.indd 19 5/30/06 2:40:36 PM

CONSULTAR DATOS MIENTRAS EL CRONÓMETRO FUNCIONA

Pulse **HR** para desplazarse por las siguientes pantallas mientras el cronómetro está en funcionamiento:

Porcentaje de índice de pulsaciones, y pulsaciones actuales	
Cronómetro y pulsaciones actuales	
Media de pulsaciones y pulsaciones actuales	
Calorías quemadas y pulsaciones actuales	

SE102_M_ES_R3.indd 20 5/30/06 2:40:40 PM

PORCENTAJE DE LECTURA DE RITMO CARDÍACO

El porcentaje de ritmo cardíaco se calcula a partir de su índice de ritmo cardíaco actual y RCM: $\frac{HR}{MHR} \times 100\%$

Cuanto más alto el porcentaje, más trabaja el corazón. Por ejemplo, si llega al 80-90%, debería bajar el ritmo y proceder a un ejercicio más cómodo.

RETROILUMINACIÓN / BLOQUEO DEL TECLADO

Pulse para iluminar la pantalla durante 3 segundos.

Pulse . (Pulse de Nuevo en los siguientes 3 segundos para extender la lux 3 segundos más).

Para activar o desactivar el keypad:

Pulse y manténgalo pulsado. aparecerá si el bloqueo de keypad está activo.

NOTA La iluminación de pantalla no funciona cuando se muestra el icono de pila casi gastada, pero volverá a la normalidad en cuanto se cambien las pilas.

PILAS

El producto funciona con 2 pilas CR2032, una para el reloj y otra para la cinta. Ambas vienen instaladas. Los avisos de pila son:

SE102_M_ES_R3.indd 21 5/30/06 2:40:41 PM

ICONO DE PILA GASTADA	DESCRIPCIÓN
	Parpadeo continuo La pila del reloj está casi gastada Parpadeo intermitente. La pila del reloj está caso gastada. Está demasiado gastada para hacer funcionar la retroiluminación
VIB	* La pila está demasiado gastada para la alerta vibratoria
	* La pila del reloj y la de vibración están casi gastadas

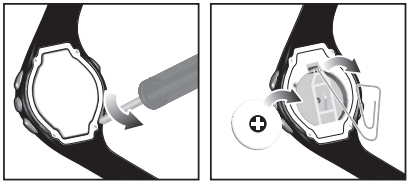
* Normalmente las pilas duran un año. La función de vibración consume las pilas más rápidamente que la alarma de sonido. Le recomendamos encarecidamente que se ponga en contacto con el vendedor o el departamento de atención al público si tiene que cambiarlas.

Para reemplazar la pila del reloj:

1. Retire los tornillos y la placa posterior.
2. Con un instrumento romo, coja la pestaña y levante el clip.
3. Retire la pila vieja e introduzca la nueva.
4. Vuelva a colocar la cubierta posterior y los tornillos.

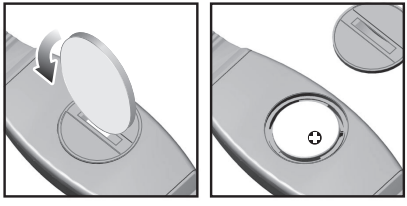
* sólo para SE102

SE102_M_ES_R3.indd 22 5/30/06 2:40:43 PM



Para reemplazar la pila de la banda pectoral:

1. Con una moneda, haga girar la tapa del compartimiento en la dirección opuesta a las agujas del reloj hasta oír un clic.
2. Vuelva a colocar la tapa del compartimiento haciéndola girar en la dirección de las agujas del reloj (tal y como se muestra en la ilustración) hasta que quede en su sitio.



IMPORTANTE

- Es necesario deshacerse correctamente de las pilas recargables y no recargables. Para ello dispone de contenedores especiales para pilas recargables y no recargables en puntos de recogida públicos.

SE102_M_ES_R3.indd 23 5/30/06 2:40:47 PM

- Es extremadamente peligroso tragar pilas! Por tanto, manténgalas fuera del alcance de los niños. Si se ha producido la ingestión de una pila, póngase en contacto con un médico a la mayor brevedad.
- Las pilas suministradas no deben recargarse, reactivarse de ningún otro modo, desmantelarse, quemarse o cortocircuitarse.

INFORMACIÓN DE ENTRENAMIENTO

CÓMO LE AYUDA EL PULSÓMETRO

Un pulsómetro es la herramienta más importante en su salud cardiovascular y un compañero ideal de entrenamiento. Le permite visualizar y controlar el resultado. Le ayudará a evaluar su comportamiento pasado, optimizar su entrenamiento y adaptar su programa de ejercicio futuro para conseguir los objetivos deseados de modo más seguro y efectivo.

Cuando Vd. realiza ejercicio, la banda pectoral recibe los latidos de su corazón y envía esta información al reloj. Vd. podrá visualizar su ritmo cardíaco y comenzar a controlar su actuación según las lecturas de su ritmo cardíaco. Cuanto más en forma esté, menos esfuerzo deberá realizar su corazón y disminuirá la velocidad de su ritmo cardíaco. El motivo es el siguiente:

Su corazón bombea la sangre hasta los pulmones para obtener oxígeno. Después, la sangre rica en oxígeno viajará hasta sus músculos. El oxígeno se utiliza como combustible y la sangre viaja desde los músculos y regresa a los pulmones para iniciar el proceso de nuevo. Cuando Vd. consigue estar más en forma, su corazón puede bombear más sangre con cada latido. Como resultado, su corazón no

SE102_M_ES_R3.indd 24 5/30/06 2:40:57 PM

tiene que latir con tanta frecuencia para enviar el oxígeno necesario a los músculos.

CONSEJOS PARA ENTRENAR

Para obtener los máximos beneficios de su programa de entrenamiento, y para asegurarse de hacer ejercicio sin correr riesgos, observe las siguientes directrices:

- Empiece con un objetivo de entrenamiento bien definido, como por ejemplo perder peso, mantenerse en forma, mejorar su salud o competir en un evento deportivo.
- Seleccione un tipo de ejercicio que le guste y vaya variando de tipo para ejercitar distintos grupos de músculos.
- Empiece despacio y vaya subiendo el ritmo gradualmente a medida que su forma vaya mejorando. Haga ejercicio con regularidad. Se recomienda hacer ejercicio entre 20 y 30 minutos tres veces por semana para mantener un sistema cardiovascular sano.
- Asegúrese de destinar cinco minutos al calentamiento y cinco minutos a estiramientos cada vez.
- Calcúlese el pulso después de hacer ejercicio, y a continuación repita el proceso al cabo de tres minutos. Si no vuelve a su estado en reposo normal, es posible que haya entrenado a un ritmo demasiado duro.
- Consulte siempre con su médico antes de iniciar un programa de entrenamiento fuerte.

SE102_M_ES_R3.indd 25 5/30/06 2:40:58 PM

AVISOS E INSTRUCCIONES DE CUIDADO

Pasa asegurarse de que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto.

- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No use detergentes abrasivos ni corrosivos, porque podrían causar daños a la unidad. Use agua tibia y un jabón suave para limpiar el reloj y la cinta detenidamente después de cada sesión. No sumerja nunca los productos en agua caliente ni los guarde mojados.
- No doble ni estire el dispositivo transmisor de la cinta.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. De hacerlo podría provocar que el producto se estropeara.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario.
- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo, Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.

SE102_M_ES_R3.indd 26 5/30/06 2:40:58 PM

- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- No use la cinta en aviones ni hospitales. La utilización de productos de radiofrecuencia pueden provocar mal funcionamiento en los dispositivos de control y otros equipos.
- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo. Asegúrese de que su reloj sea revisado cada año por un centro de servicio autorizado.
- Al desechar este producto, hágalo según las regulaciones de desecho de residuso locales.
- Debido a limitaciones de imprenta, las pantallas que se muestran en este manual pueden diferir de las pantallas reales.
- Los contenidos de este manual no pueden reproducirse sin permiso del fabricante.

NOTA La ficha técnica de este producto y los contenidos de este manual de usuario pueden cambiarse sin aviso.

ACTIVIDADES EN INTERIOR Y EXTERIOR

El reloj es resistente al agua a hasta 50 metros. La cinta es a prueba de salpicaduras y no debería llevarse en actividades bajo el agua, puesto que la transmisión del ritmo cardíaco no puede producirse bajo el agua. Consulte la tabla para conocer las instrucciones correctas.

SE102_M_ES_R3.indd 27 5/30/06 2:40:58 PM

	SALPICADURAS DE LLUVIA Etc	DUCHA (CALIENTE/ FRÍA AGUA SÓLO)	LUZ: NADO / AGUA POCO PROFUNDA	DEPORTES ACUÁTICO SUBMARINOS SURF	SUBMARINISMO / INMERSIÓN EN AGUAS PROFUNDAS
Reloj 50M / 165ft	OK	OK	OK	NO	NO
Banda pectoral 50M / 165ft	OK	NO	NO	NO	NO

Si usa el reloj para actividades acuáticas o en exteriores, evite pulsar loa botones con los dedos mojados, debajo del agua o si llueve mucho, porque podría entrar agua en el circuito eléctrico.

FICHA TÉCNICA

TIPO	DESCRIPCIÓN
Reloj	
Formato de la hora	Formato de 12 / 24 hr
Formato de la fecha	DD/MM o MM/DD
Año	2005-2054 (calendario automático)
Alarma	Diario

SE102_M_ES_R3.indd 28 5/30/06 2:41:03 PM

Cronómetro	
Temporizador cuenta arriba	De 00:00:00 (Min:Sec:100th sec) hasta 99:59:59 (Hr:Min:Sec)
Seguimiento del rendimiento	
Alarma de ritmo cardiaco	* Vibración / sonido / musical
Escala de medición de ritmo cardiaco	30-240 bpm (bits por minuto)
Alcance ajustable de ritmo cardiaco inferior	30-240 bpm (bits por minuto)
Alcance ajustable de ritmo cardiaco superior	80-240 bpm (bits por minuto)
Cálculo de calorías	0 -9.999kcal
Transmisión	
Alcance	62,5 cm (25 pulgadas) - podría disminuir con la pila gastada
Resistente al agua	
Reloj	Resistente de hasta 50 metros (163 pies) sin tocar los botones
Cinta	Resistente a salpicaduras
Ambiente de trabajo	
Temperatura de trabajo	5°C a 40°C (41°F a 104°F)
Temperatura de almacenamiento	-20°C a 70°C (-4°F a 158°F)

* sólo para SE102

SE102_M_ES_R3.indd 29 5/30/06 2:41:03 PM

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

Visite nuestra página web (www.oregonscientific.com) para conocer más sobre los productos de Oregon Scientific tales como: Reproductores MP3, juegos y productos de aprendizaje electrónico para niños, relojes de proyección, productos para la salud y el deporte, estaciones meteorológicas y teléfonos digitales y de conferencia. La página web también incluye información de contacto de nuestro departamento de Atención al Cliente, en caso de que necesite contactar con nosotros, a la vez que Preguntas Frecuentes y Descargas de los programas y controladores necesarios para nuestros productos.

Esperamos que encuentre toda la información que necesite en nuestra página web. En cualquier caso, si necesita contactar con el departamento de Atención al Cliente directamente, por favor visite www.oregonscientific.es la sección "Contáctenos" o llame al 902 338 368. Los residentes en EEUU pueden visitar www2. oregonscientific.com/service/ default.asp o llamar al 1-800-853-8883.

EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente Oregon Scientific declara que el SmartHeart Pulsómetro (SE102 / SE102L) cumple con los requisitos esenciales de la directiva EMC 89/336/CE y la directiva LVD 73/23/EC. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.

CE

SE102_M_ES_R3.indd 30 5/30/06 2:41:04 PM